5.053 Polievka krupicová s vajcom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
mrkva	1,50	1,20	1,50	1,20	2,00	1,60	2,00	1,60
zeler	0,50	0,40	0,70	0,56	0,80	0,64	1,00	0,80
petržlen	0,50	0,40	0,70	0,56	0,80	0,64	1,00	0,80
kaleráb	0,50	0,40	0,70	0,56	0,80	0,64	1,00	0,80
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
krupica	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
vajcia	10	0,50	10	0,50	12	0,60	12	0,60
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
paprika mletá červená	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, postrúhame a udusíme na časti oleja. Osolíme, pridáme mletú červenú papriku, zalejeme vodou a varíme. Na druhej časti oleja opražíme krupicu, ktorú pridáme k zelenine. Nakoniec pridáme rozšľahané vajcia, krátko spolu povaríme, dochutíme soľou, zjemníme maslom. Varíme 20 minút. Podávame s posekanou petržlenovou vňaťou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	218	52	1,37	3,0	0,9	4,6	0,8	30,4	0,4	0,279	0,0	0,0	5,5	0,0
B	259	62	1,56	3,5	1,2	5,6	1,0	35,6	0,5	0,279	0,0	0,0	6,9	0,0
C	328	79	1,87	4,6	1,8	6,8	1,2	41,4	0,6	0,36	0,0	0,0	7,8	0,0

D	390	94	2,09	5,7	2,5	7,9	1,4	48,3	0,7	6 0,37 1	0,0	0,0	10,0	0,0